



Juhász Beáta

A futószárazási munka



A követelménymodul megnevezése:
Gondozási feladatok

A követelménymodul száma: 1688-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-008-30



A FUTÓSZÁRAZÁSI MUNKA

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET



1. ábra. Úgy volt, hogy tudok futószárazni...¹

Futószárazni mindenki tud!

Lovardai látogatásaim alkalmával gyakorta találkozok lovaikat futószáron mozgató, kezdő lovasokat tanító edzőkkel, lovasokkal. Mindez nem is meglepő, hiszen a futószáras munka sokoldalúan alkalmazható a lovasok, a hátslovak és fogatlovak kiképzésében is. Annál meglepőbb azonban a futószáras munka sok esetben minden szakmai irányelveket megszegő, némely esetben akár káros kivitelezése. A feladat egyértelműnek tűnik, hiszen nincs más dolgunk, mint lovunkat egy hosszú futószár végén, köríven mozgatni egy ostor segítségével. A képlet tehát egyszerű. Futószárazni mindenki tud. Lovunk körbe-körbe futtatása lemozgatás, bemelegítés címén azonban nem nevezhető futószárazásnak. Ha a lóval történő munkából hiányzik minden koncepció, elképzelés nem érhetjük el célunkat. Nem elég tehát tudnunk mivel és hogyan, de célszerű azt is meghatároznunk, hogy miért fogunk bele ebbe munkába. Újra felmerül tehát bennem a kérdés.

Futószárazni mindenki tud?

¹ www.gespannfahren.ch

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A FUTÓSZÁRAZÁS CÉLJA ÉS JELENTŐSÉGE

A futószárazás a ló vagy lovas azon tréningje, amikor gyalogos edzője körül egy hosszú szár végén mozog. Jelentősége felbecsülhetetlen mind a lovas, mind pedig a ló kiképzése tekintetében.

A futószáron való munka, mint a lovas alatti kiképzés előkészítése, igen hasznos és gyakran nélkülözhetetlen. A fiatal ló megismerkedik a munkával, a felszereléssel, engedelmességhez szokik, hajlékonysága, ügyessége is fokozódik. A magasabb kiképzési fokon álló lovak esetében a futószárazás a továbbképzés, vagyis az összeszedettség elérésének, ill. javításának gyakorlata.

Helytelen munka miatt a lovas alatt mozgás- és tartáshibák léphetnek fel a lónál, ezek korrigálása is történhet a futószáron. A futószárazás különösen alkalmas olyan lovak mozgásának korrigálására, amelyek szarvasnyak, beejtett hát, rövid feszes hát hibával bírnak és lovas alatt nehezen engedik el magukat. A lovaglás előtti lazító munka csigolya és tövisnyúlvány kopással küszködő lovak rehabilitációjánál is rendkívül hasznos.

A könnyű futószárazás munka indokolt a betegségből felépülő lovak rehabilitációjában. A hevederiszonyos lónál elvégezhetjük a bemelegítést a munka kezdetén.

A futószárazás jelentősége elvitathatatlan a kezdő lovas oktatásában. A kiképzés első időszakában alakíthatjuk ki a lovas simulékony és független ülését. Szakszerű munkánkkal megalapozzuk lovasunk ülésbiztonságát. Amikor a ló a futószárazó kontrollja alatt van lehetőség nyílik a lovas ülésének javítására, tehát a lovas kizárólag saját testtartására tud koncentrálni.

A futószárazás alapja a terápiás és gyógylovagoltatás, valamint a voltige munka eredményességének is.

A futószárazás célja:

- a ló testtartásának javítása,
- a mozgáshibák kiküszöbölése,
- az elrontott ló utóidomítása, elengedettségének visszanyerése,
- fiatal hátszló kiképzése,
- lovas ülésének kialakítása, javítása,
- s végezetül a bemelegítés, a lejártatás.

A futószáras munka rendkívüli haszna csak szakszerű alkalmazás révén jelenik meg. A helyes futószáras munka során olyan bizalmi kapcsolat, tekintélytisztelet alakul ki ló és kiképzője, lovas és edzője között mely nélkülözhetetlen a további sikeres munka szempontjából. A kiképző, edző a földről kísérelheti figyelemmel lovának, lovasának mozgását, hibáit, reakcióit, így lehetősége nyílik azok elemzésére, sikeres javítására.

A futószáras munka minden esetben a ló vagy lovas kiképzésének hatékony és értékes eszköze, de sosem öncélú tevékenység.

A FUTÓSZÁRAZÁS HELYE

A futószárazás helyszíne általánosságban nyugodt, sima, nem túl mély talajú területen. A futószáras kör mérete kb. 7 méteres legyen, ennél kisebb sugarú körben való munka a ló hátulso lábaira ható csavaró terhelés hatására rendkívül káros. A futószáras kör talajának rendben tartásával megakadályozhatjuk lovunk lábának, inainak sérülését. A kitaposott, ferde síkú patanyomon lovunk lábának szalagjai túlzott terhelésnek vannak kitéve és könnyen megsérülhetnek. Felázott, csúszós, fagyos, kemény talajon ne végezzünk futószárazást. A munka hatékonyságát és biztonságát ronthatja a váratlan zaj, mozgás, mely eltereli a ló figyelmét és menekülésre készítheti. Igyekezzünk a munkához a lehető legnyugodtabb környezetet biztosítani a ló vagy lovas számára.

A futószárazás helyszíne

- Szabad téren:

A futószárazás helyszíneként a szabadban célszerű egy körkarám kialakítása. Ha figyelembe vesszük, hogy az előre való haladáshoz képest a folyamatos köríven való haladás nem természetes mozgásfolyamata a lovunknak, érthető lovunk ellenszegülő reakciója. Kifelé irányuló, ellenszegülő törekvését egyszerűen akadályozhatjuk meg a körülkerített körkarám segítségével.



2. ábra. Futószárazásra alkalmas körkarám

Ahol nincs mód körbekerített körkarám kialakítására, ajánlott legalább az ív egy részének körülhatárolása például egy nagyobb karám egy kiválasztott sarkában. Megfelelő lehet egy szalmabálákkal körülhatárolt terület, vagy kitörőkkel, akadályelemekkel, díjlovagló négyszög határoló elemeivel kialakított terület is.

- Fedett lovardában:

A futószáras munkát fedett lovardában mindig úgy végezzük, hogy mások munkáját ne zavarjuk. A munka megkezdése előtt beszéljük meg a lovardában tartózkodókkal, hogy beleegyeznek-e a futószáras munkába. Ha több, eltérő munkát végző lovas tartózkodik a fedeles lovardában a futószárazást halasszuk egy későbbi, nyugodt munkára alkalmas időpontra. Ahol az anyagi források ezt megengedik célszerű egy külön futószáras fedeles építése.

A LÓ FUTÓSZÁRAZÁSÁNAK FELSZERELÉSEI

Lovunk szakszerű futószárazásához elengedhetetlen a futószárazás céljának megfelelő felszerelés kiválasztása és helyes felhelyezése. A felszerelés kiválasztását nemcsak a futószárazás célja, a ló alkati, idegrendszeri és kiképzési sajátosságai is befolyásolják.

Megkülönböztetünk alapfelszerelést és speciális felszerelést. A speciális felszerelést a futószárazás különféle céljainak elérése érdekében alkalmazzuk.

A futószárazás alapfelszerelései:

- Csikókantár
- Kapticán
- Futószárazó heveder
- Nyereg
- Kikötőszár
- Futószár
- Ostor
- Ínvédők, bokavédők, fáslik

1. Csikókantár

A futószárazási munka egyik fő célja, hogy elérjük lovunk elengedettségét. Ennek első lépéseként a helyesen felhelyezett és beállított kantár és zabla elősegíti, hogy lovunk tarkó- és állizmait ellazítsa, melyhez hozzájárul a nyáltermelés megindulása is. Futószárazáshoz ajánlott a kétszer megtört, vastag zablájú, szár nélküli kantár használata.



3. ábra. Csikókantár kombinált orrzóval²

Javasolható a hannoveri orrzó, mely megakadályozza az állkapocs kitérését a zabla hatása alól, valamint kavicánnal együttesen alkalmazva sem kényelmetlen, vagy zavaró a lónak. Szárral rendelkező kantár esetében gondoskodnunk kell annak biztonságos csatolásáról. Kötőfék használata szakszerűtlennek ítéltető, hiszen elmarad a zabla jótékony hatása, a munka során nem lehet a fejen rögzíteni és bizonyos esetekben akár szemsérüléseket is okozhat.

2. Kavicán

Javarészt erős bőrből készült speciális kötőfék, melynek orrszíja jól párnázott, csatolása nem ad lehetőséget a horzsolás kialakulásának. Az orrszíjra három karika van erősítve.



4. ábra. Kavicán³

² www.lopata.gportal.hu

³ www.derbylovas.hu

A futószárat a középső karikába csatoljuk. A kápácán használatának célja, hogy a futószárazó segítségével a jól párnázott acélkengyelen keresztül – mely a ló orrcsontjára fekszik – az orr kevésbé érzékeny részeire vigye át és kímélje a ló száját. A fiatal lovaknál alkalmazzuk, mivel ebben az időszakban kiemelkedően fontos a zabla iránti bizalom megerősítése, a nyugodt támaszkodás kialakítása.

A sérülések elkerülése miatt a kápácán felhelyezésekor is gondosan és szakszerűen kell eljárunk. A fejrész rögzítését egy, a pofaszíjra erősített, a torokszíj alatt elhelyezett csatlék biztosítja, mely megakadályozza a kápácán szemre csúszását. Az orr-rész magasságát is pontosan kell beállítanunk. Nem szabad érintenie sem a szájnyílás felső részét (szájzug), sem a járomcsont alsó szélét.

Ha futószáras kantár kerül a kápácán alá, a kápácán orrszíját a kantár pofaszíjja alatt vezessük át, hogy az a zabla szabad mozgását ne korlátozza. A kápácán fejrésze, pofa- és torokszíjja a kantár felett fekszik.

3. Futószárazó heveder



5. ábra. Futószárazó heveder⁴

15–20 cm széles, nyeregtájon jól kipárnázott. A heveder mindkét oldalán elhelyezett karikák biztosítják a kikötőszárok magasabbra vagy mélyebbre helyezését.

4. Nyereg

A nyereggel való futószárazás fokozott tevékenységre készíti a hátizmokat, szilárd rögzítésével biztosítja a célnak megfelelő stabil kikötést.

⁴ www.reitsportpferd.de

5. Kikötőszár

A kikötőszár használatával helyettesítjük a lovas kezét, ezért a kikötőszár nélkülözhetetlen segédeszköze az eredményes futószáras munkának. Az általánosan használt kikötőszár két darab 120–150 cm hosszú, keskeny szíjból áll, melyek egy-egy karabinerrel csatlakoztathatók a zablakarikákhoz. A kikötőszárak másik végét a futószárazó hevederhez, vagy a nyereghez rögzítjük, hossza a futószárazás céljának megfelelően állítható. A gumikarikákkal ellátott kikötőszárak rugalmasan tartják a szárazakat.



6. ábra. Gumis kikötőszár⁵

6. Futószár



7. ábra. Futószár⁶

A futószár kb. 7 m hosszú és 2 cm széles gurtniból készül, egyik végén hurokkal, másik végén könnyen kezelhető csattal vagy karabinerrel ellátva.

⁵ www.derbylovas.hu

⁶ www.reitshop24.de

7. Futószárazó ostor



8. ábra. Futószárazó ostor⁷

A futószárazó ostor nyele 1,8–2 méter hosszú, könnyű, hajlékony és erős. Normál esetben olyan hosszú, hogy a futószárazó a lovat bármely testrészén el tudja érni.

8. Ínvédők, bokavédők, fáslik

A huzamosabb ideig köríven való haladással megnő a bevágás és a lábak sérülésének veszélye. A lábak védelme érdekében használhatunk pataharangot, ín- és bokavédőket, fáslikat.



9. ábra. Ínvédő⁸

Felhelyezésükkor figyelni kell, hogy ne legyenek túl szorosak, hiszen nyomhatják a ló inait, akadályozhatják a lábszárak vérkeringését. A helyes felhelyezés ellenére is bizonyos fokú nyomást gyakorolnak a ló lábaira, melyet a munka végeztével a lábak vízzel történő hűtésével oldhatunk fel.

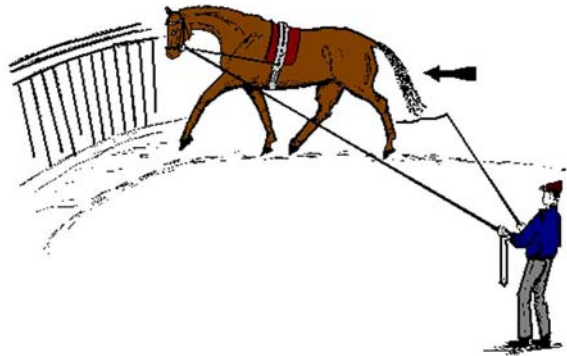
⁷ www.erista.hu

⁸ www.painthorse.hu

A FUTÓSZÁRAZÁS MÓDJA, TECHNIKÁJA

A futószárazás kivitelezésének rövid megfogalmazása:

Futószáraz munka során a futószárazó a kör közepén állva, ideális esetben egyhelyben maradva a ló mozgását követve kis lépésekkel forog a saját tengelye körül. A futószárat egyforma, rendezett hurkokban feltekerve abban a kezébe tartja, amelyik kézen a ló mozog. A másik kezében a futószárazó ostort tartja, melynek hegye a ló csánkja felé mutat. A ló a futószár és az ostor által közrefogva halad előre.



10. ábra. Futószárazó pozíciója futószárazáskor⁹

A futószárazás leírt kivitelezését azonban befolyásolja a ló és futószárazójának gyakorlati képzettsége, a kettejük között kialakult bizalom és harmónia megléte. Célunk mindig az ideálist megközelítő futószárazás kivitelezése legyen!

1. A futószár és az ostor helyes kezelésének szabályai

A futószár helyes kezelése

A futószár a zablakarikából vagy a kapticán karikájából tekeredés nélkül fut a futószárazó kezébe, aki a szárat egyforma hurkokba gyűjti oly módon, hogy annak rövidítése vagy hosszabbítása a munka során gyorsan kivitelezhető legyen.

⁹ www.pferd-aktuell.de



11. ábra. Helyes futószárfogás

A futószár biztos, de rugalmas vezetéséhez a futószárazó a felkarját lazán a teste mellett tartja könyökből behajlítva. Az alkarja vízszintes, csuklója finoman, rugalmasan reagál a ló mozgulataira. Az alkar, a kézház és a futószár egyenes vonalat alkot a ló szájáig.

Befolyást a lóra a futószár csuklóból, szükség esetén alkarból való felvételével és engedésével gyakorlunk.

Figyelnünk kell arra, hogy kezünket, karunkat ne tartsuk túl magasan, vagy mereven, hiszen ezzel zavarhatjuk lovunk száját. Rendkívül balesetveszélyes a futószár földet súroló, hanyag tartása. A lelógó szárba a futószárazó könnyen beleléphet és eleshet. A szárat mindig egymásra fektetett hurkokban fogjuk, megakadályozva ezzel a gyors kiengedéskor a szár összegabalyodását, a futószárazó kezének sérüléseit és a ló szájának sem okoz durva fájdalmat a megakadó futószár. A ló egy esetleges elrohanásának megfékezésékor a kéz sérülésének elkerülése érdekében érdemes a futószárazáshoz kesztyűt használni.

Az ostor helyes kezelése

Az ostorral a futószárazó az előrehajtó segítséget adja. Használata éppoly fontos, mint a lovaglás alkalmával a csizma és derék előrehajtó segítsége. Mégis sokan nem, vagy hanyagul használják. Nem csoda, hiszen kezelése fáradtságos és ügyességet is igényel.

Az ostor sosem lehet büntető eszköz! Helytelen és indokolatlan alkalmazása a lovat idegessé, féltőssé, bizalmatlanná teszi. Mivel azonban a kiképzés elengedhetetlen eszköze meg kell tanulni helyes kezelését.

Az ostor hegye a ló csánkja felé mutat. Az ostort tartó kar mindig nyugodt, de határozott, a ló csánkjának irányából a haladás irányába mozdul, a ló mozgásának üteméhez igazodva.

2. Hangsegítség futószárazáskor

A futószárazáskor adott hangsegítségnek előrehajtó, figyelemfelkeltő, ugyanakkor nyugtató és felvevő hatása is van. Hatását a különböző hangszínen, hanglejtésen, hangerőn, valamint a használatának gyakoriságán keresztül fejt ki. Lovunkhoz beszélve fejleszthetjük együttműködését, a kialakuló kontaktust. Azonos vezényszavakat mindig következetesen, azonos hangsúllyal mondjuk. Ezt a ló könnyen megtanulja és kapcsolja a végrehajtandó feladathoz. Mély hangszíni, lassú beszéddel nyugtathatjuk lovunkat. A magas hangszín és a nagyobb hangerő figyelemfelkeltő, esetleg ingerlő is lehet lovunk számára.

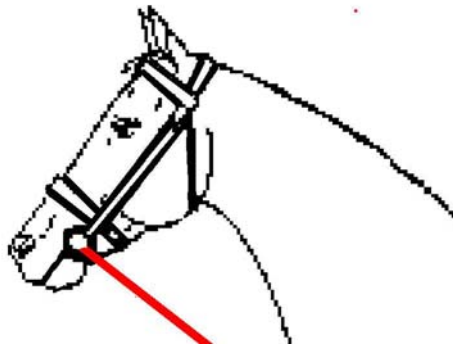
3. A kikötés és a futószár csatolásának lehetőségei

A futószár csatolása

Kapicánnal dolgozva a futószárat rendszerint az orr-rész középső karikájába csatoljuk. Futószárazáshoz szokott lovaknál kapicán helyett rendszerint kantárat használunk. Ebben az esetben azonban már több választási lehetőség is rendelkezésünkre áll a futószár csatolására.

- A futószár csatolása a belső zablakarikába

Fiatal vagy erősen kifelé törekvő lovaknál a zablát áthúzzhatjuk a ló száján, amely számára fájdalmas és nyelvhibákat is okoz. Ez a lehetőség az ő esetükben kerülendő.



12. ábra. Futószár csatolása a belső zablába¹⁰

A csatolás ezen módját tapasztalt, futószárazáshoz szokott lovaknál alkalmazhatjuk. A köríven nyugodtan mozgó, képzett lónál a külső kikötőszár megakadályozza a zbla átcsúszását.

¹⁰ www.fouganza.com

- A futószár csatolása szakáll segítségével

A szakáll gurtniból készül és két végén karabinerből áll, melyet a zablakarikákba csatolunk.

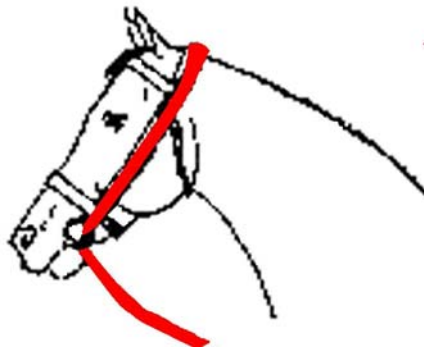


13. ábra. Szakáll¹¹

A közepén található karikába rögzítjük a futószárat. Használatakor kétszer megtört zablát alkalmazunk, mely csuklós része nem nyomja a ló szájpadrását. A szakáll alkalmazásakor minden felvevő segítség a külső szájrészre hat, a lovat a külső száron vezetjük. Ezért használata csak korlátozottan javasolható. Egyetlen előnye, hogy kézváltáskor nem kell átcsatolni a futószárat.

- A futószár csatolása a tarkón átvezetve a külső zablakarikába

A futószárat a belső zablakarikán átvezetve a tarkósíj fölött a külső zablakarikába csatoljuk. Erősen feligazító hatású, gyakorlott szakemberek számára javasolt.



14. ábra. Futószár csatolása tarkón átvezetve a külső zablába¹²

- A futószár csatolása az áll alatt átvezetve a külső zablakarikába

A futószárat a belső zablakarikán átvezetve az áll alatt a külső zablakarikába csatoljuk.

¹¹ www.derbylovas.hu

¹² www.fouganza.com

- Csúszó futószár alkalmazása

Tapasztalt futószárazók számára javasolható. Attól függően, hogy milyen célt kívánunk elérni kétféleképpen csatolható:

- Ha a kismértékű feligazítottság és helyes állítás elérése a cél, a csúszó futószárat a belső zablakarikán át a futószárazó heveder legfelső pontján lévő karikán átvezetve a külső zablakarikába csatoljuk.
- Ha lovunk külső vállával kifelé dől, és nyakát fokozottabban állítja befelé, a futószárat a belső zablakarikába csatoljuk, innen a futószárazó heveder felső karikáján át a külső zablakarikán keresztülvezetve közvetlenül a ló álla alatt a szár a futószárazó kezébe tér vissza.

Csúszó futószár alkalmazásakor kikötőszárat nem használunk, hiszen a futószárazó keze a lovas kezéhez hasonlóan képes engedni és kitartani.

A kikötés lehetőségei

A kikötőszárat a lovas kezének helyettesítésére használjuk. Összeköttetést biztosít a ló szája és a nyereg/heveder között, valamint meghatározza a ló nyakának és fejének tartását. Kapicán használatakor a futószár csatolása a kapicán oldalsó karikaiba történik, kantár esetében a zablakarikákba. A kikötés abban segít, hogy lovunk a természetes, magas fejtartás helyett a zablán való nyugodt, rugalmas támaszkodást és az ehhez szükséges tarkóban való engedést megtanulja.

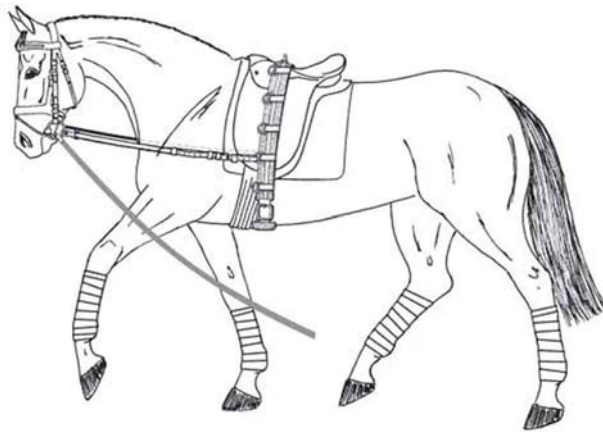
A ló kiképzési fokának megfelelően különféle kikötőszárat és kikötési módokat alkalmazhatunk.

A kikötőszárat lehetnek:

- Egyszerű kikötőszár
- Csúszó kikötőszár
- Chambon
- Gogue

Egyszerű kikötőszár

A fiatal lovakat kezdetben a futószárazáshoz szoktatáskor nem kötjük ki. Később mindkét oldalon egyenlő hosszúságú kikötőszárat csatolunk, melyeket kb. a vállizület magasságában kell a futószárazó hevederre erősíteni. Olyan hosszúnak kell lenniük, hogy a ló nyakát előre-lefelé tudja nyújtani, homlokvonala még jóval a függőleges előtt marad. Általában először a külső, ezt követően óvatosan a belső kikötőszárat csatoljuk be.



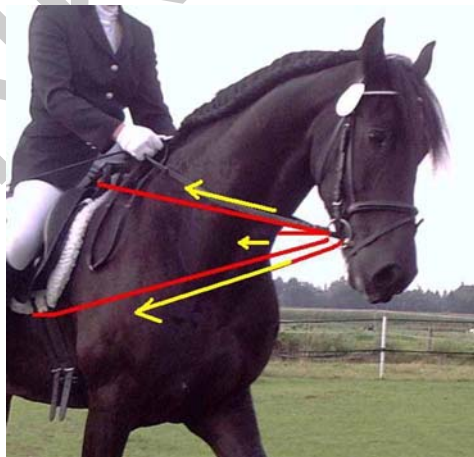
15. ábra. . Egyszerű kikötőszár¹³

A körvonalra vezetés és állítás helyes futószárazáskor főként a futószárral történik, összekötve az előrehajtó segítségekkel. A kiképzés első szakaszában célunk a külső szára való támaszkodás elérése. Ezért általában helyes a kikötőszárat azonos hosszúságúra hagyni vagy később a belsőt a külsőhöz képest kismértékben rövidíteni.

A kiképzés fokától függ, hogy a kikötőszárat milyen hosszúra csatoljuk, valamint hogy a lovat mennyire állítjuk a kikötéssel a körvonalra.

Csúszó kikötőszár

A csúszó kikötőszár merev hátú, nyakát előre-lefelé kinyújtani nem akaró lovak esetében alkalmazható.

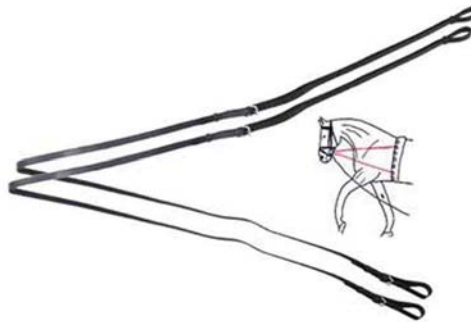


16. ábra. Csúszó kikötőszár használata lovagláskor¹⁴

¹³ www.pferd-aktuell.de

¹⁴ www.pferdephoto.pf.funpic.de

A kiképzés elején a heveder középső karikájából kiindulóan az azonos oldali zablakarikán át az alsó karikába tér vissza.



17. ábra. Csúszó kikötőszár és alkalmazása¹⁵

Ennek segítségével a lónak lehetséges nyílik fejt leengedni, nyakát előre-lefelé kinyújtani, ezáltal oldódhat hátizomzatának merevsége, feszessége is.

Chambon és Gogue

A chambon és gogue használata gyakorlott szakemberek kezében hatásos. Mindkét eszköz az ugrólovak kiképzésében, a lovas alatti munka előtti, futószáron való ellazításban és egyes speciális hibák javításában hozhat eredményt.

A **chambon** a ló tarkójára hat, hatására a ló hátát a lehető legmagasabbra íveli, nyakát pedig mélyre nyújtja. Ezáltal erősíti a hát- és nyakizmokat.



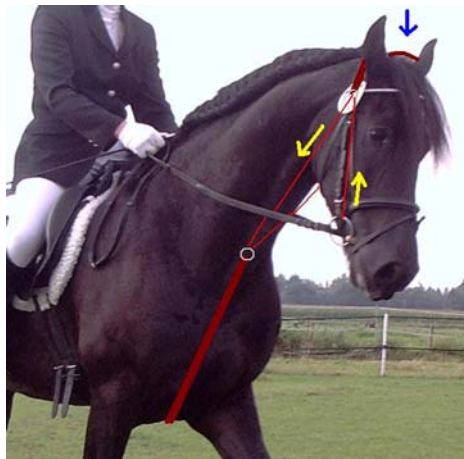
18. ábra. Chambon¹⁶

¹⁵ www.aquilapre.com.au

¹⁶ www.equestrianclearance.com

Chambon részei:

- Fejrész, melyet a csikókantár vagy kapticán tarkórészéhez erősítünk, két végén a szíjhoz 90°-os szögben két karika csatlakozik.
- Kikötőszár, amely alul a hevederhez kapcsolódik. Hosszúsága a martingálhoz hasonlóan állítható. A ló szügyénél kétfelé ágazik, zsinórban folytatódik, végein karabinerek találhatóak.



19. ábra. Chambon használata lovaglászor¹⁷

A kikötőszárat átvezetjük a tarkószíj két karikáján és a zablába csatoljuk. Ha megfelelő hosszúságúra csatoltuk, a zsinórok akkor lépnek működésbe, amikor a ló a fejét felemeli. A szájjugra és tarkóra gyakorolt nyomására a ló fejének lefelé nyújtásával reagál.

A **gogue** felépítése hasonló a chambonéhoz, azzal az eltéréssel, hogy a végét nem a zablakarikába csatoljuk, hanem azon átvezetve, egy, a szügy magasságában a kikötőszárhoz elhelyezett karikába. Így hatását a mellkas-tarkó-száj alkotta háromszögre fejtí ki, kiküszöbölve a chambon szájjugra gyakorolt hatását.

Használata javasolható futószáron végzett cavaletti- és ugrómunkához és lovaglás előtti lazító munkához. Előnyösen alkalmazható hátproblémákkal, csigolya- és tövisnyúlványkopással küzdő lovaknál.

4. Kiképzett ló futószárazása, a futószárazás helyes technikája

A futószárazás munka megkezdése előtt győződjünk meg arról, hogy a futószárazáshoz rendelkezésünkre áll nyugodt, megfelelő talajú terület. Ellenőrizzük, hogy a felszerelésünk sérülésmentes, hiánytalan, rendelkezésünkre áll-e minden, a célnak megfelelő eszköz.

¹⁷ www.pferdephoto.pf.funpic.de

A felszerelt lovat a kikötőszár becsatolása nélkül vezetjük a munka helyszínére. A nyereg/futószárazó hevederre rögzített kikötőszárazakat úgy csatoljuk, hogy azok ne akadhassanak el.



20. ábra. Kikötőszárazak rögzítése futószárazás előtt

Kivezetéskor a ló válla mellett előre néző tekintettel, határozottan haladunk, az ostort a bal kézben, a feltekert futószárazat a jobb kézben tartva, a futószár karabinerét a belső zablakarikába, kapticán esetén a középső karikába csatolva.



21. ábra. . Ló vezetése futószárazáshoz¹⁸

¹⁸ www.die-pferdenanny.com

Lovunkat nyugodtan állítjuk meg a kör közepén, az ostort a bal hónalj alá vesszük, meghúzzuk a hevedert, a kikötőszárat (vagy egyéb segédeszközöket) pontosan beállítva becsatoljuk. Az előkészítés alatt lovunknak nyugodtan kell állnia, ha ez nem sikerül kérjünk segítséget. Nyugodt, szakszerű bánásmóddal a ló ezt megszokja, kerüljük a durvaságot, veszekedést.

A futószárazást általában bal kézen kezdjük. Indításkor mindig igazítsuk meg a futószárat, hogy az csavarodás és gubanc mentes legyen, majd karikába szedve bal kézben tartjuk, az ostort a jobb kézbe vesszük és megemeléssel, valamint hangsegítséggel elindítjuk lépésben lovunkat. A futószárat fokozatosan engedjük ki a kör nagyságának megfelelően. A munkát minden esetben legalább 10 perc lépéssel kezdjük, hogy lovunk istállóban lemerevedett izmai, inai, ízületei bemelegedjenek.

A futószárazást "futószárazó háromszög"-ben végezzük. Ez azt jelenti, hogy a ló a futószárazó személy által (futószár és ostor) behatárolt területen belül helyezkedik el. A futószárazó közepén kis köríven jár (ütemnek megfelelően), fiatal ló esetén a körív lehet nagyobb. A helyes kéztartás a ló szájával egy magasságban, a karok lazán leengedve, könyök behajlítva, az alkar a futószár meghosszabbítása.



22. ábra. Szakszerű futószárazás

Az ostorsegítség alkalmazása mindig hátulról előre és alulról felfelé történő mozdulat legyen. Az ostorsegítséget használhatjuk a vállára irányulva a befele térés ellen, valamint a csánkra irányulva élénkítés, gyorsítás céljából.

A lépést követően az első ügető munka kb. 5 percig tartson. Ez az idő elegendő arra, hogy a ló elengedje magát és levezesse az istállógőzt. Ezt követi a vágtamunka. A lovat a vágtahoz kisebb körívre vesszük és határozott ostor és hangsegítség alkalmazásával indítjuk el vágtaiba. A beugrással egyidejűleg kiengedjük a régi körívre.

A lovat a patanyomon állítjuk meg a kézváltáshoz. A futószárat átcsatoljuk, miközben az ostort a hónunk alatt tartjuk. Sem a földre letenni, sem a lónak támasztani nem szabad!



23. ábra. Az ostort a földre helyezni tilos!

A futószár és az ostor kezét cserél, majd a lovat a szájához közel megfogott futószár és a csánk ostorral történő finom érintésével az eleje körül megfordítjuk, és ismét elindítjuk lépésben. Az ügető és vágta munka, valamint a két jármód közötti gyakori átmenetek az izmok tornáztatására és az átengedőség javítására kedvezően hatnak.

A futószáras munka soha ne tartson 30–40 percnél tovább! Ezalatt ügyeljünk a gyakori kézváltásra (kb. 10 percenként). A munka befejezését követően dicsérjük meg lovunkat, a kikötőszárat, segédeszközöket csatoljuk ki, a hevedert lazítsuk meg. A futószárat a baloldalra csatoljuk, karikába szedve a jobb kezünkbe vesszük, az ostort a bal kezünkben tartva a lovat a helyére vezetjük.

A futószáras munka akkor jó, ha a ló nyugodtan, lendületesen mozog. Ebben döntő a kikötőszárok csatolása, futószár, ostor, és a hang egybevágó, ügyes, szakszerű használata.

FIATAL LÓ KIKÉPZÉSE FUTÓSZÁRON

A fiatal ló kiképzésének és további pályafutásának alapja a futószáras munkával való megismerkedés, hiszen a futószárazás végrehajtásának minősége és szakszerűsége döntően befolyásolja későbbi teljesítményét és a munkához való viszonyát.

Fiatal lónál a szerszámhoz és a futószárazáshoz szoktatást soha ne végezzük egyedül! Előfordulhat, hogy lovunk megijed és kitör, ezzel súlyos baleseteket idézve elő.

A futószárazást megelőzően érdemes a fiatal lovat szabadon engedni a munka helyszínén (karám, fedeles), hogy megismerhesse környezetét. Amikor megnyugodott, levezette az istállógőzöt következhet a felszereléshez szoktatás. Mindig legyen mellettünk valaki, aki ebben segít.

Az első felszerelések:

- Lovaglókantár vastag zablával szár nélkül

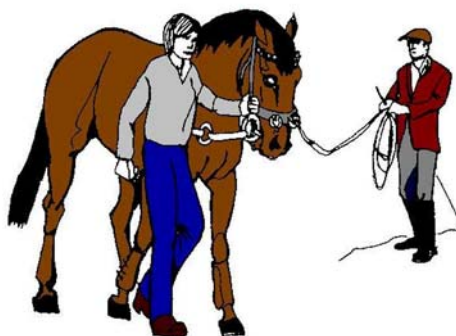
- Kapticán a futószár csatolásához
- Nyereg kengyel nélkül vagy futószárazó heveder
- Ínvédők és bokavédők

Ha a felszerelést követően a ló megnyugodott és hagyja magát vezetni, kezdődhet a futószárazás munka. Kikötőszárat kezdetben még nem használunk. Célszerű a munkát teljesen körbekerített helyen elkezdeni.



24. ábra. Fiatal ló futószárazására alkalmas körkarám¹⁹

Elindulásakor a fiatal lovat egy segítő személy (ápolója) a jobboldalon, a futószárazó a futószárral pedig a baloldalon vezeti, majd megállítják a köríven. A segítő lépésben megvezeti néhány körön a lovat, a futószárazó néhány méter távolságban velük mozog. Az ostor biztosítja az előremenést. Ha megtettek néhány nyugodt kört a segítő elengedi a lovat és kissé vissza/elhúzódik. A cél, hogy miközben a futószár könnyű érintkezést tart fenn a ló szájával a ló folyamatosan és nyugodtan lépjen előre. Ha a ló a kör közepe felé törekedne, az ostorral kifelé irányítjuk. Néhány perc után főleg hangsegítséggel és finom ostorsegítséggel elindítjuk a lovat ügetésben. Kb. 15 perc munka után kezdet váltunk. A kézváltásnál a segítő ismét megvezeti a lovat.



25. ábra. Segítő személy a fiatal ló futószárazásakor²⁰

¹⁹ www.kincsem-lovarda.gportal.hu

Az első futószárazás ne tartson 30 percnél tovább. Alapvető feladatunk, hogy a lónak bizalmat kell adnunk a munkához. Az ellenszegüléseket következetesen és határozottan, de finoman kell kezelnünk. Az első néhány alkalommal – ha módunkban áll – csak lépésben és ügetésben végezzük a futószárazást. Ha nyugodt marad és kontroll alatt tartható engedhetjük vágtázni is, de ne hagyjuk, hogy elrohanjon, veszélyeztetve ezzel lábainak épségét.

A segítségeket mindig következetesen, pontosan alkalmazzuk. Az energikus, rövid, magasabb hangfekvésű szavakkal adott előrehajtó segítségekhez az ostor, a nyugodt, hosszabb, mély tónusú szavakkal adott felvevő segítségekhez pedig a futószár kapcsolódik.

3–4 napos szoktatás után elkezdhetjük lovunkat megismertetni a kikötőszárakkal. A kikötőszárak alkalmazásánál alapelv, hogy a ló mozgásban mutatott természetes tartását ne zavarjuk meg vele. Hosszúsága mindig legyen egyforma, hiszen a körívhez szükséges állítást a kiképző adja meg a futószár segítségével. A ló homlokvonala néhány centiméterrel a függőleges előtt legyen. Ha helyesen használjuk a fiatal ló nyakát előre-lefelé nyújtva hamarosan támaszkodást keres a külső kikötőszáron.

Ha huzamosabb ideig kikötőszár nélkül futószárazunk, előfordulhat, hogy a ló a külső vállára esik és ez a lábainak idő előtti elhasználódásához vezethet.

4–6 hétig tartó nyugodt, szakszerű futószárazás munkát követően a fiatal ló felkészül arra, hogy megismerkedjen egy könnyű, de biztos ülésű lovas súlyával.

KEZDŐ LOVAS OKTATÁSA FUTÓSZÁRON

A kezdő lovas kiképzésének első és leghatékonyabb módszere a futószárazás. **Cél**, hogy lovasunk mielőbb megtanulja követni a ló mozgását és a jármódok fenntartásának technikáját.

Ehhez a munkához azonban szükségünk van egy megbízható lóra. A jó **futószárazó ló** legfőbb jellemzői a nyugalom, az egyenletes, ütemes mozgás mindhárom jármódban, valamint hogy mindhárom jármódból könnyen megállítható. Mindemellett toleránsnak kell lennie a lovas hibáival szemben, és figyelmesen, biztonsággal végre kell hajtania a futószárazója utasításait.

Nemkevésbé fontos a **futószárazó személye** sem. A kezdők oktatását végző edző fontos, hogy szakmai képzettséggel és több éves tapasztalattal rendelkezzen. Személyisége legyen nyugodt, magabiztos, bizalmat sugárzó. Nélkülözhetetlen, hogy jó pedagógiai érzékkel és kontaktusteremtő képességgel rendelkezzen.

²⁰ www.Reiner Klimke: A fiatal hátszló alapkiképzése, Mezőgazda Kiadó, Budapest, 1996.



26. ábra. Kezdő lovas futószárazása²¹

A **futószárazás helyszíne**, a futószáras kör talaja legyen puha homokos, a kört bekeríteni nem szükséges.

Fontos a megfelelő **felszerelés** kiválasztása. A futószárazáshoz legtöbbször angol típusú kombinált nyeret használunk. A kikötőszárat a heveder legmagasabb pontjához csatoljuk, így támaszkodik jól, viszonylagos feligazítottsággal a ló. A nyereg legyen kényelmes, ne legyen a kápa túl magas, vagy ne legyen sok fölösleges tömés.

A futószárazáskor a tanuló viseljen hosszú nadrágot és zárt, egybetalpú cipőt, amibe a kengyel nem tud beleakadni. A **ruházat** legyen kényelmes, az időjárásnak megfelelő, testhezálló, valamint kötelező a három pont rögzítésű kobak viselése.

A lovas oktatásának kezdetén a középpontban az ülés oktatása, kialakítása áll. A lovasnak először az egyensúly érzését és az elengedett testtartást kell elsajátítania és gyakorolnia mindhárom jármódban anélkül, hogy figyelmét eközben a ló irányítása és befolyásolása kötné le.

Ennek ideális eszközei a **szabadgyakorlatok**. A szabadgyakorlatok elvégzése kezdetben lépésben, később ügetésben és vágásban is történhet. Az első feladat, hogy a lovas megtanulja az egyensúlyát megtartani a lovon. Fontos szabály, hogy a lovast csakis egyensúlya tartsa meg a nyeregben, nem pedig a combok szorítása, illetve a kapaszkodó kéz. A futószárazást előbb kengyel nélkül, majd kengyelben végezzük. A lovas legfőbb feladata, hogy magát elengedve, kényelmesen üljön a nyereg legmélyebb pontján.

Ha a lovas megszokta a ló mozgását, el tudja lazítani magát és biztonságérzete is megfelelő, elkezdődhet a gimnasztikai feladatok gyakorlása.

²¹ www.gut-ettenhausen.de



27. ábra. Egyensúlyjavító gimnasztikai gyakorlat²²

A lovon végrehajtott gimnasztikai feladatok nyújtó, lazító és erősítő gyakorlatok, melyeket testrészek szerint csoportosíthatunk. Ezek lehetnek:

- Nyakgyakorlatok
- Kargyakorlatok
- Törzsgyakorlatok
- Lábgyakorlatok



28. ábra. Törzsgyakorlat lovon²³

A gimnasztikai feladatok gyakorlását kombinálhatjuk **játékos elemek** és **eszközök** bevonásával. Az eszközök tekintetében csak az oktató fantáziája szabhat határt, a labdától a karikáig, a vizespohártól a seprűnyélig bármi alkalmazható. Az eszközhasználat előnye, hogy a lovas figyelme a játékokra összpontosul, ülése spontán, lazán követi a ló mozgását.

²² www.odukozpont.hu

²³ www.hof-carmshausen.de



29. ábra. Labdajátékkal kombinált futószáras oktatás²⁴

A jól felépített, következetes és változatos futószárazó munkával – a lovas egyéni sajátosságaitól is függően – rövid idő alatt el tudjuk juttatni lovasunkat az első lóra szállástól, a kényelmes, biztos ülés megszerzéséig, a már áhított önálló lovaglásig.

Összefoglalás

A futószáras munka sokrétű alkalmazási lehetőségét megismerve egyértelművé válik a futószáras munkát végző szakember rendkívüli felelőssége. Hiszen a ló teljes életművét befolyásolja a jól vagy rosszul kivitelezett futószáras munka. Hasonlóképp igaz ez a lovasok kiképzésére is. A futószáras munkát ezen a két alapvető területen kívül azonban még számtalan céllal végezhetjük. Legyen szó a ló testtartásának javításáról, a mozgáshibák kiküszöböléséről, az elrontott ló utóidomításáról, vagy lovunk bemelegítéséről, jártatásáról.

Biztosan állíthatjuk, hogy sikeres és eredményes munkát csak szakmailag felkészült, kitartó és következetes munkával érhetünk el.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. feladat

Oktatója segítségével válasszon ki három lovat a tanistálló lovai közül! Tájékozódjon a lovak képzettségi szintjéről, hasznosítási módjáról, koráról, adottságairól! Határozza meg számukra a futószárazásuk célját és módját! Válassza ki a szükséges felszereléseket!

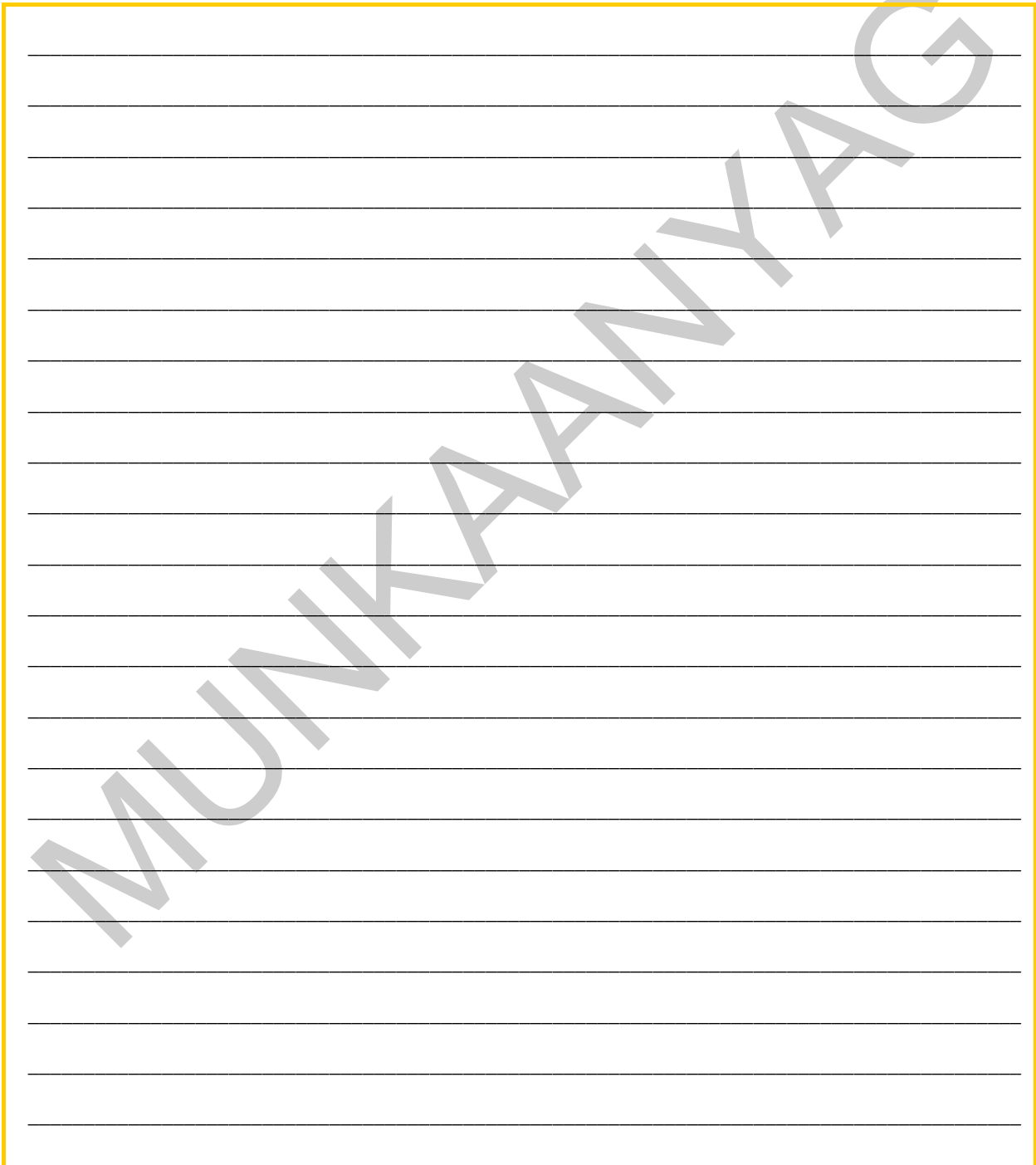
2. feladat

²⁴ www.beepworld.de

Szakmai gyakorlaton csoporttársaival együttműködve alakítson ki futószárazásra alkalmas helyszíneket a rendelkezésre álló eszközök, határoló elemek segítségével!

3. feladat

Olvassa el Iby Zoltán: Lóhasználat és versenyzési ismeretek I. című könyvéből (FVM Képzési és Szaktanácsadási Intézet, Budapest, 2003.) 5.5. A lovak jártatása hasznosítás és korcsoport szerint c. részét a 101. oldalon! Készítsen rövid vázlatot a jártatás lehetséges módjairól, jellemzőiről!



4. feladat

Szakmai gyakorlaton tanára felügyelete mellett futószárazzon egy rendelkezésre álló fiatal lovat! Milyen problémákat tapasztalt a futószárazás során? Hogyan reagált és milyen megoldásokat alkalmazott? Tapasztalatait fogalmazza meg a kijelölt helyen!



5. feladat

Mutassa be a képen látható kikötés eszközét, használatának módját! Írja le a kijelölt helyre alkalmazásának lehetőségeit, előnyét és hátrányát!



30. ábra. ²⁵

6. feladat

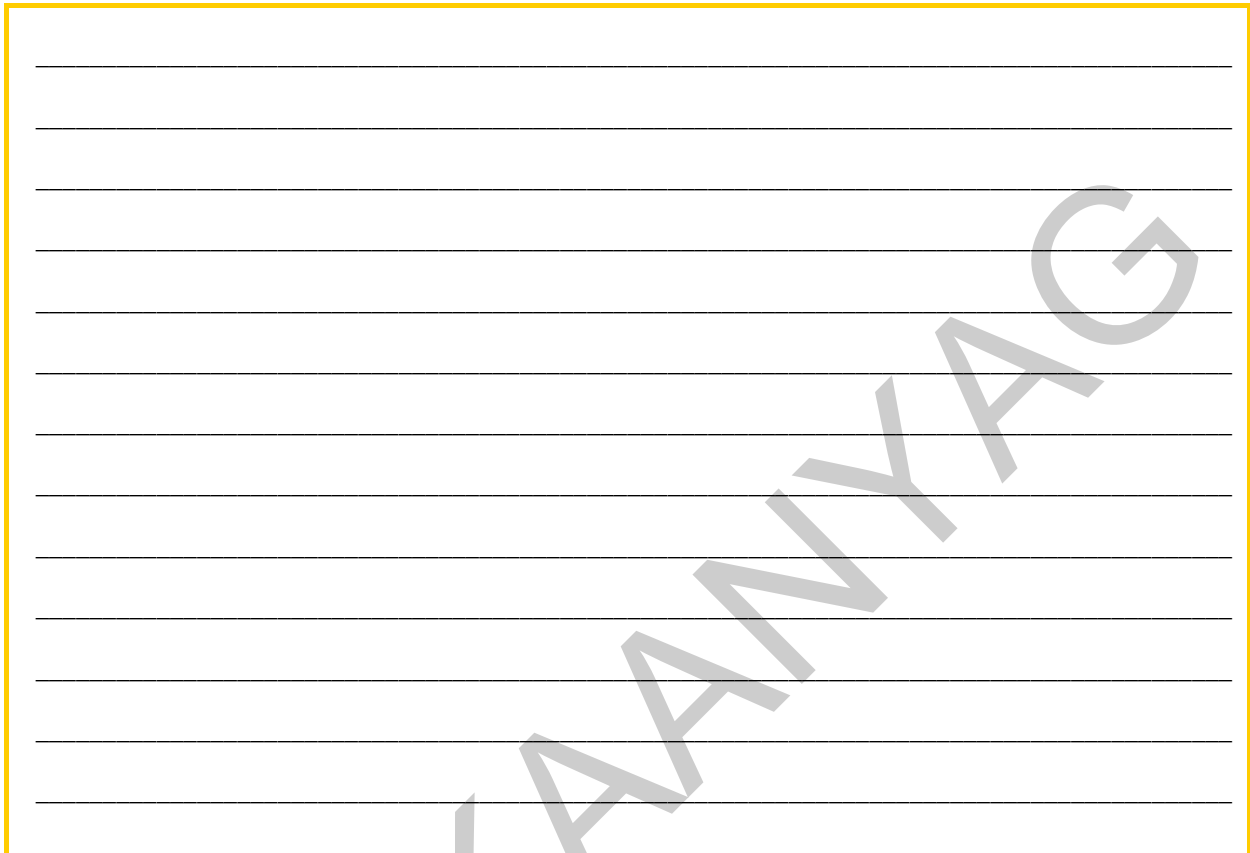
A kezdő lovas futószáras képzésének ideális és változatos eszközei a **szabadgyakorlatok**. A lovon végrehajtott gimnasztikai feladatok nyújtó, lazító és erősítő gyakorlatok lehetnek, melyeket testrészek szerint csoportosíthatunk. Ezek lehetnek:

- Nyakgyakorlatok
- Kargyakorlatok
- Törzsgyakorlatok

²⁵ www.horseridingshop.ie

- Lábgyakorlatok

Írjon a kijelölt helyre 3-3 példát az adott testrészeknek megfelelő, a futószárazáskor is alkalmazható gimnasztikai gyakorlatokra!



Megoldások

5. feladat

A képen **gogue** látható. A **gogue** felépítése hasonló a chambonéhoz, azzal az eltéréssel, hogy végét nem a zablakarikába csatoljuk, hanem azon átvezetve, egy, a szügy magasságában a kikötőszárhoz elhelyezett karikába. Így hatását a mellkas-tarkó-száj alkotta háromszögre fejtí ki, kiküszöbölve a chambon szájjugra gyakorolt hatását. Értékét csökkenti az oldalsó behatárolás hiánya.

Használata javasolható futószáron végzett cavaletti- és ugrómunkához és lovaglás előtti lazító munkához. Előnyösen alkalmazható hátproblémákkal, csigolya- és tövisnyúlványkopással küzdő lovak rehabilitációs munkájánál.

6. feladat

Lehetséges megoldás:

Nyakgyakorlatok:

- fejfördítés
- nyakhajlítás
- fejkörzés

Kargyakorlatok:

- karkörzés
- vállkörzés
- karhúzás

Törzsgyakorlatok:

- törzsfördítés
- törzsdöntés
- törzshajlítás – a csizma érintésével

Lábgyakorlatok:

- lábszárlendítés (lábhajlítás – térdhajlítás)
- lábak felhúzása – előre/hátra
- bokakörzés (lábfejkörzés)

MUNKANYAG

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Sorolja fel a futószárazás alapfelszereléseit! Írja válaszát a kijelölt helyre!

Blank lines for writing the answer to the first task.

2. feladat

Futószárazáshoz szokott lovaknál kápácán helyett rendszerint kantárat használunk. Ebben az esetben azonban már több választási lehetőség is rendelkezésünkre áll a futószár csatolására.

Ebben a feladatban a **csatolási módok és jellemzőik közötti kapcsolatot kell felismerni**. A helyes válasz betűjelét írja a kipontozott részre!

- a) A futószár csatolása a belső zablakarikába
- b) A futószár csatolása szakáll segítségével
- c) A futószár csatolása a tarkón átvezetve a külső zablakarikába
- d) Csúszó futószár alkalmazása

..... alkalmazásakor kikötőszárat nem használunk

..... erősen kifelé törekvő lovaknál a zablát áthúzhatjuk a ló száján

..... futószárazáshoz szokott lovaknál alkalmazhatjuk

..... két végén karabinerből áll, melyet a zablakarikákba csatolunk, a közepén található karikába rögzítjük a futószárat

..... előnye, hogy kézváltáskor nem kell átcsatolni a futószárat

..... erősen feligazító hatású, gyakorlott szakemberek számára javasolt

3. feladat

Mit lát a képen és hogyan használja a képen látható eszközt? Mi az alkalmazásának előnye és hátránya?



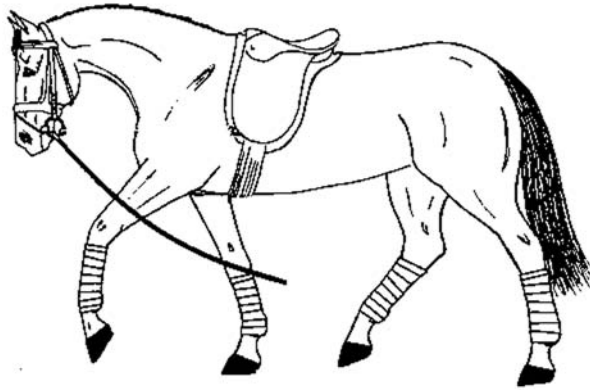
31. ábra. ²⁶

Handwritten text area with horizontal lines and a diagonal watermark reading 'MUNKANYELV'.

²⁶ www.decathlon.co.hu

4. feladat

Rajzolja be a csúszó kikötőszár csatolását! Fogalmazza meg a kijelölt helyre, hogy milyen céllal alkalmazná!



32. ábra. ²⁷

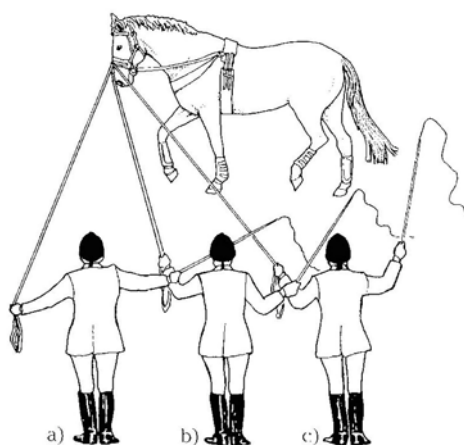
MUNKKÁZÁS

AG

5. feladat

Válassza ki és karikázza be az ábrán a futószárazó helyes pozícióját! Mit jelent a "futószárazó háromszög"?

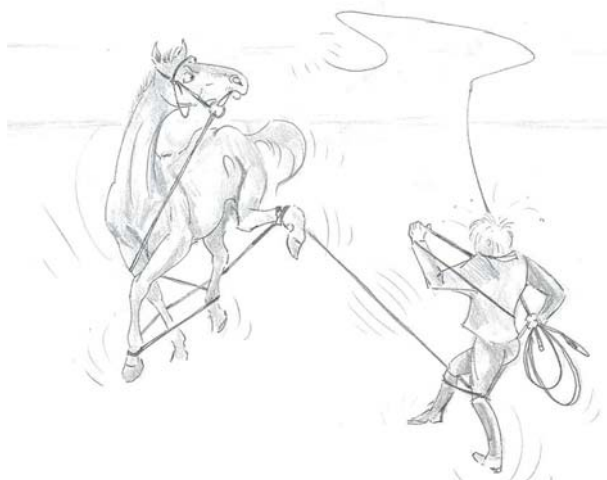
²⁷ www.pferd-aktuell.de



33. ábra.

MUNKANYAG

6. feladat



34. ábra.

Fogalmazza meg és írja le a kijelölt helyre, hogy Ön szerint mikor történhetett a rajzon látható szituáció! **Mit kell tenni**, hogy megakadályozzuk ennek a balesetveszélyes helyzetnek a kialakulását?

MUNKASZÁMLYAG

7. feladat

Mi jellemzi a kezdő lovas futószárazására alkalmas lovat? **Soroljon fel minimum 5 szempontot!**

Blank writing area with five horizontal lines for the answer.

MUNKANYAG

MEGOLDÁSOK

1. feladat

- Csikókantár
- Kapticán
- Futószárazó heveder
- Nyereg
- Kikötőszár
- Futószár
- Ostor
- Ínvédők, bokavédők, fáslik

2. feladat

d.) alkalmazásakor kikötőszárat nem használunk

a.) erősen kifelé törekvő lovaknál a zablát áthúzzhatjuk a ló száján

a.) futószárazáshoz szokott lovaknál alkalmazhatjuk

b.) két végén karabinerből áll, melyet a zablakarikákba csatolunk, a közepén található karikába rögzítjük a futószárat

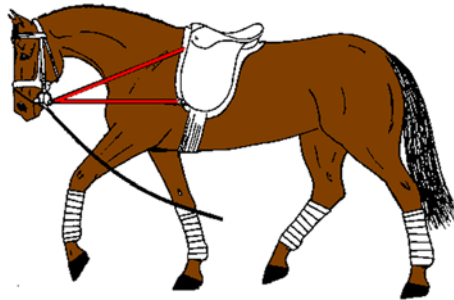
b.) előnye, hogy kézváltáskor nem kell átcsatolni a futószárat

c.) erősen feligazító hatású, gyakorlott szakemberek számára javasolt

3. feladat

A képen **szakáll** látható. A két végén karabinerből áll, melyet a zablakarikákba csatolunk. A közepén található karikába rögzítjük a futószárat. A szakáll alkalmazásakor minden felvevő segítség a külső szájrészre hat, a lovat a külső száron vezetjük. Ezért használata csak korlátozottan javasolható. Egyetlen előnye, hogy kézváltáskor nem kell átcsatolni a futószárat.

4. feladat

35. ábra.²⁸

A csúszó kikötőszár merev hátú, nyakát előre-lefelé kinyújtani nem akaró lovak esetében alkalmazható. Ennek segítségével a lónak lehetséges nyílik fejét leengedni, nyakát előre-lefelé kinyújtani, ezáltal oldódhat hátizomzatának merevsége, feszessége is.

5. feladat

A futószárazó helyes pozíciója: **b**

A ló a futószárazó személy által (futószár és ostor) behatárolt területen belül helyezkedik el.

6. feladat

Lehetséges megoldás:

A rajzon valószínűleg egy fiatal ló futószárazása látható. A kitörés legveszélyesebb formája a bekerítetlen körön fordul elő a legkönnyebben. Ilyenkor a ló hirtelen kifordul, és még mielőtt megakadályozhatnánk, többször megfordulhat maga körül testére tekerve a futószárat.

Fiatal lónál a futószárazáshoz szoktatást soha ne végezzük egyedül!

7. feladat

- vérmérséklete nyugodt, kiegyensúlyozott
- mindhárom jármódban egyenletesen, ütemesen mozog
- mindhárom jármódból könnyen megállítható
- tolerálja a lovashibákat
- biztosan hajtja végre a kívánt gyakorlatokat

²⁸ www.pferd-aktuell.de

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Agócs Mónika, Komjáthy György, Kovács István: A futószárazás, Képzőművészeti Kiadó Kft., Budapest, 2002.

Iby Zoltán: Lóhasználat és versenyzési ismeretek I., FVM Képzési és Szaktanácsadási Intézet, Budapest, 2003.

Reiner Klimke: A fiatal hátszló alapképzése, Mezőgazda Kiadó, Budapest, 1996.

Lótenyésztők kézikönyve, Szerkesztette: Dr. Bodó Imre, Dr. Hecker Walter, Mezőgazda Kiadó, Budapest, 1992.

Lovas kézikönyv, Fordította: Palotai Klára, Maecenas Könyvkiadó, Budapest, 1992.

Irányelvek a lovaglás és hajtás számára I. kötet, Szerkesztette: Dr. Hecker Walter, Kiadja: Mezőgazdasági és Élelmiszerügyi Minisztérium Információs Központja, Budapest, 1986.

Magyar Imre, Győrffy-Villám András: Iskolalovaglás – Spanyol lovasiskola Magyarországon, Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1988.

Ernst József: Gondolatok a lovaglásról, Mezőgazdasági Szaktudás Kiadó, Budapest, 2001.

AJÁNLOTT IRODALOM

Flandorffer Tamás, Hajas József: Ló és lovaglás, Pesti Szalon Könyvkiadó, Budapest, 1994.

Hajas József, Hámori Dezső: Bánásmód háziállatokkal, Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1968.

S. Miesner, M. Putz, M. Plewa, E. Meyners, A. Frömmling: A jól képzett lovas, Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2005.

A(z) 1688-06 modul 008-as szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
31 621 04 0000 00 00	Lótartó és -tenyésztő
31 621 04 0100 31 01	Lóápoló és gondozó
52 812 02 0000 00 00	Lovastúra-vezető

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
23 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.
Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató